

10 KILOMETER PÅ 40 MINUTER

12 veckor

Vecka	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4
1	Distans 6 km - 4.45 min/km - Löpskolning 10 min - Rörlighet 5 min	Distans 8 km - 4.45 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Distans 10 km - 4.45-5.00 min/km	-
2	Distans 8 km - 4.45 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Distans 6 km - 4.30 min/km - Löpskolning 10 min - Rörlighet 5 min	Distans 11 km - 4.45-5.00 min/km	-
3	Distans 9 km - 4.45 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Intervaller 3x4 min - Löpskolning 10 min - 3x4 min med 2 min vila - Tempo på intervallerna bör vara ca 3.30-3.45 min/km	Distans 12 km - 5.15 min/km	-
4	Distans 9 km - 4.45 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Intervaller 4x4 min - Löpskolning 10 min - 4x4 min med 2 min vila - Tempo på intervallerna bör vara ca 3.30-3.45 min/km	Distans 13 km - 5.00 min/km	-
5	Distans + tröskel 4 km + 2 km - 4 km i tempo 4.45 min/km - Öka därefter tempo till 4.00 min/km och håll det i 2 km - Bålstyrka 10 min	Testa formen! Spring så långt du kan på 6 - Uppvärmning 15 min lugn jogg - Löpskolning 5 min - Spring därefter så långt du kan på 6 min, anteckna sträckan	Intervaller 4x4 min - Löpskolning 10 min - 4x4 min med 3 min vila - Tempo på intervallerna bör vara ca 3.30-3.45 min/km	Långpass 15 km - lugnt tempo
6	Distans + tröskel 6 km + 2x8 min - 6 km i tempo 4.45 min/km - Spring därefter 2x8 min i 4.00 min/km, joggvila 4 min mellan intervallerna	Distans 5 km - 5.30 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 10 min	Intervaller 4x4 min - Löpskolning 10 min - 4x4 min med 3-4 min vila - Tempo på intervallerna bör vara ca 3.30-3.45 min/km	Långpass 15 km - lugnt tempo

Vecka	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4
7	Distans 7 km - 4.30 min/km - Bålstyrka 10 min	Intervaller 4x4 min + 2x3 min - Löpskolning 10 min - 4x4 min + 2x3 min med 90 s vila - Tempo på intervallerna bör vara ca 3.30-4.15 min/km	Distans + tröskel 8 km + 3 km - 8 km i 4.45 min/km - Öka därefter tempot till 4.00 min/km och håll det i 3 km	-
8	Långpass 15 km - lugnt tempo	Distans 7 km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 10 min	Intervaller 8x2 min - Löpskolning 10 min - 8x2 min med 60 s vila - Tempo på intervallerna bör vara ca 3.00-3.30 min/km	Distans + tröskel 8 km + 4 km - 8 km i 4.45 min/km - Öka därefter tempot till 4.00 min/km och håll det i 4 km
9	Distans 7 km - 4.45 min/km - Bålstyrka 10 min	Testa formen! Spring så långt du kan på 6 - Uppvärmning 15 min lugn jogg - Löpskolning 5 min - Spring därefter så långt du kan på 6 min. Längre än vecka 5?	Intervaller 10x2 min - Löpskolning 10 min - 8x2 min med 60 s vila - Tempo på intervallerna bör vara ca 3.00-3.30 min/km	Långpass 15 km - lugnt tempo
10	Distans + tröskel 6 km + 5 km - 6 km i 4.45 min/km - Öka därefter tempot till 4.00 min/km och håll det i 5 km	Backintervaller 2x8x45 s i lätt uppförslutning - Se programguiden - Vilan består av långsam jogg på vägen ned, serievila 2 min - Avsluta med 25 min lugn jogg	Distans 10 km - 4.30 min/km - Bålstyrka 10 min	-
11	Tröskel 8 km - 2 km uppvärmningstempo - 8 km i 4.00 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Backintervaller 2x8x45 s i lätt uppförslutning - Se programguiden - Vilan består av långsam jogg på vägen ned, serievila 2 min - Avsluta med 25 min lugn jogg	Distans 7 km - 4.30 min/km - Bålstyrka 10 min	-
12	Intervaller 4x2 min - Löpskolning 10 min - 4x2 min med 1 min vila - Tempo på intervallerna bör vara ca 3.00-3.30 min/kilometer	Tröskel 4 km - 4.15-3.45 min/km, öka successivt - Avsluta med noggrann nedvarning och stretch av vader, sätesmuskler, fram- och baksida lår	-	Mål 10 km 10 km på < 40 min - uppvärmning 10-15 min - 3.55-4.00 min/km